

L'INDIVIDUAZIONE IN UN'EPOCA DI INCERTEZZA

Il concetto junghiano di individuazione è profondamente etico. Gli straordinari e rapidi cambiamenti avvenuti nel nostro secolo hanno creato situazioni che ci portano a riconoscere che l'individuazione non è un lusso; al contrario, è un'indispensabile necessità per sopravvivere. In questo saggio analizzerò la natura di questi cambiamenti e il modo in cui essi hanno influito su di noi. Per illustrare questa tesi cercherò di descrivere la mia visione del processo di individuazione e di indicare quali dei molteplici aspetti sociali penso che siano particolarmente rilevanti ai fini dello sviluppo umano. Gli aspetti sociali che ho in mente riguardano, naturalmente, la famiglia, ma anche i cambiamenti di atteggiamento nei confronti di classe, religione, sesso, genere e esperienza del tempo, passato e futuro. Inoltre, sulle aspettative personali e sociali incide l'imponente esplosione della conoscenza scientifica, che porta con sé speranza o disperazione. Nel ventesimo secolo gli esseri umani - tra cui anche Carl Gustav Jung - hanno dovuto affrontare cambiamenti che si sono succeduti con un ritmo finora sconosciuto, e la tendenza attuale è verso una continua accelerazione, senza che si possa prevedere un arresto. Questo crea inevitabilmente un senso di incertezza. Con una singolare coincidenza, questa esperienza psico-sociale dell'incertezza si è verificata quasi nello stesso periodo in cui, nel campo delle scienze "naturali", il concetto di incertezza è uscito fuori della nicchia dei laboratori di fisica quantistica. Basta ricordare scienziati quali Bohr, Heisenberg, Pauli. Jung, che tutti li conobbe e, in particolare, fu amico di Wolfgang Pauli, assorbì rapidamente i principi di base della nuova meccanica quantistica, e con il concetto di sincronicità fu in grado di stabilire una connessione tra fisica quantistica e dinamica della psiche. Già nel 1930, come egli stesso sottolinea, Jung usò il termine "sincronicità" nel discorso commemorativo in occasione della morte di Richard Wilhelm. David Peat, nel suo notevole e ben documentato libro *Sincronicità - The bridge between matter and mind*, spiega che Pauli "credeva che la sincronicità rendesse possibile l'inizio di un dialogo tra la fisica e la psicologia, in modo tale che il soggettivo fosse introdotto nella fisica e l'oggettivo nella psicologia. Il concetto di incertezza è naturalmente profondamente incardinato nella meccanica quantistica perché il principio di indeterminazione di Heisenberg spiega quanto un osservatore interviene nel sistema che osserva. Così, come scrisse John Wheeler, coloro che prima pensavamo essere degli "osservatori" sono di fatto dei "partecipanti" . L'individuazione è un processo, non uno stato. E' un processo continuo, il cui scopo è la ricerca non della perfezione ma, per quanto possibile, della totalità; in altre parole, non ci sono persone individuate, ma solo persone che stanno compiendo un processo di individuazione. L'individuazione implica lo sviluppo di una sempre crescente consapevolezza dell'identità personale, che comprende sia le qualità positive, desiderabili, e gli ideali dell'io, sia le qualità negative, repressibili, che appartengono al dominio dell'Ombra. Implica, inoltre, una sempre crescente consapevolezza della propria separatezza, dello sviluppo di se stessi come di una persona unica e completa, relativamente distaccata dalle proprie origini personali e sociali e tesa a scoprire i propri valori personali. Si diventa consci dell'esistenza come di un'unità organica, separata dal collettivo, ma non distaccata e impenetrabile ai bisogni della comunità. Se da una parte non ci si identifica più con gli altri, dall'altra si rispettano i diritti, i valori e l'autenticità delle persone, assumendosi le proprie responsabilità. In Scopi della psicoterapia, Jung scrisse che nei suoi pazienti cercava di far nascere uno stato psichico in cui essi iniziassero a sperimentare con la propria natura "uno stato di fluidità, mutamento e divenire, in cui nulla è eternamente fissato e pietrificato senza speranza." Il processo di individuazione facilita, inoltre, una crescente capacità di comprensione empatica e di costruzione di un sempre più ampio sistema di ponti che collegano i diversi e spesso opposti pensieri, sentimenti, stati d'animo e atteggiamenti, sia all'interno di noi stessi, sia (e ciò è importante, ma non sempre sufficientemente sottolineato) tra noi e gli altri esseri umani. L'individuazione comprende anche stati d'animo che portano le persone a cercare il significato della propria vita, della vita in generale, della morte e dell'universo. Permette anche di stabilire legami tra il proprio centro creativo e il proprio nascosto ma reale sé interno. Ci conduce anche verso la ricerca dei valori, dei significati e di ciò che ci trascende. Si può quasi dire che, nel corso del processo di individuazione, lo scopo della persona è

quello di raggiungere una sintesi ottimale tra i processi consci e i processi e le fantasie inconscie: ciò può indurre a valorizzare la propria unicità restando contemporaneamente consapevoli della presenza di forze dentro e fuori di noi che trascendono la comprensione conscia. Accade allora che si sperimentino processi che possono essere pensati, o sentiti, come misteriosi, e questi, a loro volta, possono aprire al beneficiario l'esperienza del significato, cioè della dimensione spirituale, del "sacro", come Rudolf Otto lo ha definito e descritto.

Io immagino una persona che sta nel cammino individuativo come qualcuno che combatte contro la tentazione di rimanere un semplice numero in una collettività, sia che si tratti di una collettività esterna, quale una folla o un insieme di spinte ad uniformarsi alle norme collettive, sia che si tratti di una collettività interna, cioè l'inconscio collettivo con le sue componenti, cioè i personaggi, i temi e i valori archetipici. Porterò come esempio una mia paziente, una giovane donna anoressica, che viveva ancora in famiglia. Iniziò l'analisi malgrado i genitori cercassero di dissuaderla. Uno dei suoi conflitti principali e più profondi era, da un lato, il desiderio di essere e sentirsi al sicuro, protetta e accudita; dall'altro, il desiderio quasi ossessivo di sviluppare se stessa, di rischiare, di ricercare e di divenire sempre più conscia. Dopo quattro anni interruppe l'analisi, ma la riprese diverse volte per periodi di due o tre anni. Ogni volta continuava a lavorare sul suo conflitto di base. Spesso ero sorpresa e colpita dall'inesorabilità della sua esigenza di sviluppo psichico. Il mio lavoro con questa paziente mi ha reso davvero chiaro quanto l'individuazione e l'integrazione dell'Io siano legati e interdipendenti, e come la spinta a realizzare l'individuazione possa guidare una persona verso il duro, faticoso e snervante lavoro di integrazione. La consapevolezza della propria separatezza porta a una maggiore libertà; più libertà implica più scelta e più scelta comporta una maggiore responsabilità. Il concetto di identità è non soltanto legato all'integrazione dell'Io, ma anche al processo di individuazione. Per identità, sia personale sia di gruppo, intendo che la persona o il gruppo abbiano certe particolari qualità e caratteristiche e anche una certa coesione e continuità nel tempo. Inoltre, la consapevolezza di sé è uno degli obiettivi dell'individuazione, così come lo è l'esistenza di confini che distinguano l'individuo dagli altri. Jung era veramente interessato alla capacità dell'individuo di distinguere se stesso: a) dalle norme e dagli stereotipi sociali e culturali; b) dall'inconscio, dalle immagini e dalle figure archetipiche e, dunque, collettive. L'identificazione con loro potrebbe essere davvero molto seducente, come reazione alla paura personale dell'esperienza dell'impotenza e della eventuale depressione; c) dalla maschera sociale o Persona. Il concetto di Persona è probabilmente simile e ha comunque affinità con il concetto di "falso sé" di Winnicott; d) dal pericolo di perdersi in ciò che di fatto è una realtà separata e distinta, cioè nelle diverse persone emotivamente significative, che ci sono o ci sono state vicine, quali madre, padre, fratelli, sorelle, insegnanti, sacerdoti, o anche l'analista, o qualunque collega o amico che ci abbia colpito. Qualora l'identità personale sia stata assorbita nell'identità sociale attraverso l'identificazione con la razza, la nazione, la religione, la classe sociale, il genere o con particolari norme sociali e etiche, si deve sospettare che l'esperienza individuale dell'identità personale sia debole, discontinua, vulnerabile o inaffidabile. L'identificazione con un gruppo sociale può, infatti, essere cercata al fine di assicurare, confermare e sostenere il proprio senso di controllo, di potenza o anche di onnipotenza.

Ovviamente il cammino verso l'individuazione dà all'individuo - o anche fa pesare su di lui - molta libertà, il che implica un'ampia possibilità di scelte. Come Erich Fromm sostiene nel suo ben noto saggio *Fuga dalla libertà*, la libertà crea responsabilità, ma questa porta con sé la possibilità dell'esperienza dell'ansia e della colpa. Il problema dell'interdipendenza della libertà e dell'ansia sembra essere, almeno in parte, collegato al nostro conflitto di base: esistere, essere separati e unici; oppure essere assorbiti e partecipare a una fusione o unione, cioè appartenere. Fino a non molto tempo fa, la maggior parte delle persone sono vissute in società in cui solo alcuni sceglievano, o potevano scegliere, di essere separati, di cercare la propria strada, di avere un proprio sistema di valori e una identità distinta. Invece, nel moderno mondo occidentale, o occidentalizzato, questa libertà di scelta e di autorealizzazione grava su molti, indipendentemente dal fatto che lo vogliano e ne siano capaci. Dunque, mentre oggi è più facile realizzare la tendenza verso l'identità e l'unicità, meno facile è soddisfare la tendenza opposta, il bisogno complementare: il

bisogno di appartenere, di identificarsi con qualcuno o con un gruppo o una comunità di persone. Il sistema di valori etici degli psicologi del profondo, e certamente il sistema di valori di Jung, è decisamente dalla parte dell'individuo e per lo sviluppo di sé. Si deve però essere consapevoli e accettare che vi siano giudizi di valore diversi e anche opposti; per esempio, alcuni possono pensare che servire un gruppo è più importante, e coloro che sono dalla parte dell'impegno sociale e politico possono condannare chi è dalla parte dello sviluppo di sé come narcisista ed egocentrico. Concentrarsi esclusivamente sull'individuale oppure sul sociale non è l'ideale, né è desiderabile o pratico. Al contrario, è necessario che ci sia una certa interdipendenza e interazione di questi diversi e opposti sistemi di valori. La comprensione dialettica rinforza lo scopo dell'individuazione che, come ho sostenuto all'inizio di questo scritto, non significa perfezione ma unità e integrazione, cioè l'unione o comunione degli opposti quali, ad esempio, la luce e l'oscurità, il maschile e il femminile, la coscienza e l'inconscio, il sacro e il profano, o anche il personale e il sociale. Si può addirittura sostenere che l'individuazione implica un vero e profondo piacere della diversità. E' tuttavia importante essere consapevoli che, a fianco della dimensione biologica e delle forze psicologiche e storiche, influiscono sull'individuo anche i fattori culturali, che informano di sé le sue immagini, i suoi sogni e le sue fantasie. Questo è stato riconosciuto e argomentato da Joseph Henderson, il quale ha sostenuto l'esistenza di un "inconscio culturale", che si situa tra l'inconscio personale e quello collettivo. Voglio ora concentrare la mia attenzione sugli aspetti della società contemporanea - quali il sociale, il politico, il culturale, lo spirituale e il religioso - che io ritengo abbiano un impatto sul comportamento e l'esperienza dell'uomo moderno, nonché sull'immagine che egli ha di se stesso, dei suoi obiettivi e del posto che occupa nel mondo. Il fatto che nel secolo ventesimo la psicoterapia e l'analisi sono apparse, si sono sviluppate e sono diventate importanti e conosciute da tutti, sembra essere collegato a diversi eventi e a numerose condizioni sociali. Uno degli eventi più significativi è, secondo me, la frammentazione e disintegrazione di quelle strutture sociali che sono servite a far sentire le persone protette e sicure; strutture che permettevano a ciascuno di sentirsi speciale, conosciuto, osservato, e rinforzavano il suo sentimento di appartenenza. Obiettivi e valori erano precostituiti e a portata di mano, così che non gli restava che farli propri. Le istituzioni particolarmente importanti sia nel radicare una persona sia nel trasmettere le abitudini culturali sono innanzitutto la famiglia, ma anche il vicinato, la scuola, il posto di lavoro, la struttura di classe, i partiti politici, come pure i confini locali e nazionali, e le religioni con i loro rituali, le fedi, le sanzioni, le icone, i palazzi, i quadri, le statue, la musica.

Ciò che è successo, o sta succedendo, è la distruzione di queste strutture, di questi sostegni della fiducia e dell'orientamento nel tempo e nello spazio. Io credo siano in azione una serie di forze potenti e influenti, che ora descriverò brevemente: le nominerò non in funzione della loro importanza, ma semplicemente come esse si presentano a me. Una delle condizioni che, forse, le persone più frequentemente criticano è la velocità del cambiamento. Per tutti noi ciò significa che non possiamo più contare su nulla o predire nulla: né il partner, né il lavoro, né il reddito, né l'elogio o il biasimo, né le dichiarazioni o gli insegnamenti dei leaders dei partiti politici o dei governi, o delle nazioni. Non c'è da stupirsi che vi sia un'assenza di ciò che è stato descritto come il fattore di "benessere" ("feel good"). Alla base di gran parte di ciò che sta succedendo ci sono i grandi sviluppi delle scienze moderne e della tecnologia. Le richieste e le conseguenze della tecnologia moderna hanno portato alla dispersione geografica dei centri industriali, creando un enorme mobilità di uomini e donne e, in generale, della forza lavoro, che ha distrutto l'idea e l'esperienza del vicinato e della comunità. Sempre a causa dello sviluppo tecnologico, la produzione di merci non si fonda più sulla forza bruta; di conseguenza, uomini e donne sono ora considerati come lavoratori allo stesso livello. Anche nell'esercito le donne possono aspirare a pilotare veicoli di combattimento. Sempre come risultato della scienza e della tecnologia, la concomitante sofisticazione delle terapie mediche ha comportato la riduzione della mortalità infantile e l'estensione della durata della vita; perciò ora dobbiamo confrontarci con il flagello dell'esplosione demografica, che ha determinato una crescente mobilità e un rimescolamento inter-etnico, inter-nazionale e inter-religioso. Naturalmente, parte di ciò che noi sperimentiamo come velocità del cambiamento è il risultato dell'incredibile crescita dell'informazione e della comunicazione, che ci raggiunge attraverso

la radio e la televisione, ma anche via cavo, via satellite ed elettronicamente via internet, via e-mail, e ora anche nel "ciberspazio". Pressappoco tutti, quasi ovunque nel mondo, possono oggi sentire, o leggere, o vedere e conoscere quasi istantaneamente ciò che sta succedendo ovunque nel pianeta. Questa nuova audience mondiale scopre sempre di più come gli altri - si tratti di vicini di casa o di cosmonauti - vedono, sentono, si comportano e credono. Gli incroci e la generale mescolanza appaiono evidenti quando guardiamo alle persone per la strada. Sono sempre stata attratta da ciò che le persone indossano, dai vestiti, dal taglio dei capelli, e più in generale dalle tendenze della moda. Il mio interesse fu risvegliato e acuito da un libro scritto dal professor Flügel molti decenni fa, intitolato La psicologia dell'abbigliamento. Certamente ciò che mi sorprende oggi è come la moda non faccia più differenze tra uomini e donne, tra giovani e anziani, e come anche i vestiti etnici diventino sempre di più una questione di scelta piuttosto che un segnale che denuncia le origini sociali e locali. Jung ha sostenuto che, quando una particolare visione del mondo sta crollando, e con essa perdono valore tutte le formule che pretendono di offrire le risposte finali al grande problema della vita, emergono autonomamente nella mente di ciascuno, in qualsiasi momento e luogo, immagini fantasie e sentimenti archetipici. L'ipotesi di Jung conferma e spiega il fatto che nella nostra pratica clinica incontriamo sempre di più pazienti frustrati nella loro aspirazione donchisciottesca che li spinge alla ricerca e al tentativo di incontrare e, per così dire, di impossessarsi di puri oggetti archetipici. Certamente nella nostra attività terapeutica incontriamo persone che si sentono sparse, straniere a loro stesse, e straniere nel mondo. Spesso non trovano dentro di loro la capacità di amarsi, o almeno di rispettarsi, valorizzarsi, prendersi cura di sé; allo stesso modo non sentono che c'è qualcuno in qualche luogo che li ami, che si interessi a loro, che li valorizzi e li rispetti. Possono dunque affermare che non c'è nulla e nessuno dentro di loro; si sentono vuoti, finti e grigi. Oppure, possono sentirsi, come descritto da Sartre e da altri esistenzialisti francesi, abbandonati in un mare tempestoso senza ancora né bussola. Molti altri pazienti sono invece preoccupati, e si chiedono da dove vengono, qual è il loro posto, dove dovrebbero andare. In questa incertezza, ci si domanda perché nella nostra era non debbano più esserci la vera fame, la vera povertà o il vero analfabetismo, e tuttavia ci siano una così grande violenza, odio, omicidi, guerre, razzismo, sterminio etnico, serial killing, genocidi e torture? Perché tutto questo? Che cosa significa? E' avidità? Invidia? Paura di annoiarsi? O è la libertà che porta le persone a sempre più grandi, ma anche più primitive, prodezze, imprese e trionfi? Tutto questo è dovuto al timore di non essere amati e alla sfiducia di poter essere amati; o dipende da scarsa fiducia in se stessi, per cui è la disperazione che induce alcuni ad attaccarsi al potere e al desiderio di controllare gli altri, al fine di essere presi in considerazione, perché qualcuno si occupi di loro e a loro si sottometta? E' il bisogno di eccitamento, che li spinge a fuggire da ciò che è comune, dalla vita di tutti i giorni, dalla consapevolezza e dal prevalere delle funzioni dell'Io per tuffarsi nella ricerca della droga? Siamo immersi nella cultura della droga perché è diffusa la ricerca di esperienze extracorporee, una ricerca di ciò che è "altro", inatteso, impensabile? O forse è la ricerca del "grande Sé" descritto da Jung, oppure la ricerca dello spirito, dello spirituale? Già Jung notò un legame tra l'alcolismo e l'abuso di "spirito"- quando lo spirito (nel senso di alcool) viene confuso con lo spirito di cui si ha bisogno per respirare: "il Kwoth, che i Nuer [una popolazione nilotica] considerano come "aria intangibile" e dicono che sia "invisibile e si trovi ovunque, come il vento e l'aria." Usare le droghe per raggiungere "Kwoth" o lo "Spirito" o il "grande Sé" è, mi sembra, una specie di stupro, un impaziente ostinarsi da parte di un'umanità tecnocratica ossessionata dalla velocità, che usa strumenti che rischiano di pervertire e danneggiare l'obiettivo che persegue. Qui di seguito riassumo i cambiamenti sopravvenuti in alcune delle condizioni sociali e delle istituzioni, che hanno avuto un' influenza sulla psiche dell'uomo moderno:

- a) La dissoluzione o il collasso delle varie istituzioni sociali: famiglia, vicinato, comunità, che servono alle persone come contenitori e come dispensatori di un'identità personale o di un suo sostituto.
- b) La crescente mobilità sociale, che priva le persone della sicurezza del vicinato e della comunità e li induce a farsi costantemente nuovi amici, nei confronti dei quali debbono formare una nuova immagine di sé, per poterli impressionare presentandosi come persone che è importante conoscere.

c) La presenza e il proselitismo di diverse fedi, credi e discipline spirituali che richiedono, o anche solo suggeriscono, all'individuo di non rimanere membro della religione in cui è nato e cresciuto, inducendolo a riconoscere che deve scegliere, che è libero di scegliere.

d) Il ritmo accelerato di cambiamento in ogni campo: nel sociale, nelle scienze, nelle arti, e nei termini di ciò che è conosciuto o può essere conosciuto.

Tutto questo crea un mondo, e l'esperienza di un mondo, di cui non possiamo fidarci o aspettarci delle certezze. La delusione psicologica per il fatto che le cosiddette certezze non sono affidabili né facilmente accessibili, una delusione in gran parte inconscia, è emersa e si è sviluppata settanta anni dopo il momento in cui Heisenberg lavorò per la prima volta sulle idee della meccanica quantistica e formulò il principio di indeterminazione. Ormai anche i non scienziati sanno che l'osservatore interviene sempre e influenza il sistema che osserva, e quindi il prodotto dell'osservazione non è mai totalmente certo. David Peat usa la seguente citazione tratta da John Wheeler per chiarire il modo di pensare implicito, che ha condotto al principio di indeterminazione: "Noi partiamo dalla vecchia idea che là fuori c'è l'universo, e qui dentro c'è un uomo, l'osservatore, sicuramente protetto dall'universo da una lastra di vetro. Viceversa ora impariamo dalla visione quantistica che, anche per osservare un oggetto minuscolo come un elettrone, noi dobbiamo frantumare quella lastra di vetro, dobbiamo passare di là [...] così la parola "osservatore" deve essere semplicemente cancellata dai libri, e noi dobbiamo sostituirla con la nuova parola "partecipante". In questo modo siamo arrivati a comprendere che l'universo è un universo partecipato." Sia in fisica, sia nello studio delle strutture sociali e degli aspetti sociali, sia nell'esperienza psicologica di noi stessi e del mondo, noi dobbiamo riconoscere che abbiamo raggiunto l'età dell'incertezza, "che porta dunque con se l'esperienza del dubbio". Inoltre, per quanto possa essere scomodo, dobbiamo anche ricordarci ed essere incoraggiati dall'osservazione che Jung fa nel suo scritto Sigmund Freud: necrologio: "Soltanto il dubbio è padre della verità scientifica" . Giacché ci troviamo nell'età dell'incertezza, lo sviluppo del processo di individuazione ha cessato di essere soltanto una superfluità, un mero lusso. L'individuazione, come è stata descritta, sviluppata e compresa da Jung e, più tardi, dagli analisti post-junghiani, è ora riconosciuta come una necessità vitale. Evitarla può provocare disastri, pericoli reali e addirittura la morte. La drammatica esplosione nei nostri tempi di una così grande violenza, di conflitti e distruzioni, ci dice che, se non ci impegneremo seriamente per la nostra crescita psicologica, l'accelerazione dei cambiamenti tecnologici e sociali ci condurrà sicuramente, come dei lemming, verso il bordo del precipizio.

Rosemary Gordon

(trad. di Mariolina Graziosi)